

SWAMI VIVEKANAND UNIVERSITY, SAGAR (M.P.)



SYLLABUS

For
Certificate in Yogic Science
Subject Code: CYS
Department of Yoga
Faculty of Arts

Duration of Course : 6 Month
Examination Mode : Half Yearly
Examination System : Non Grading

Swami Vivekanand University, Sironja Sagar (M.P.)
2016-2017



CERTIFICATE IN YOGIC SCIENCE

FACULTY YOGIC SCIENCE

SESSION – 2016-17

DEPARTMENT – YOGIC SCIENCE

COURSE NAME –CERTIFICATE IN YOGIC SCIENCE

EXAMINATION MODE – 6 MONTH

COURSE CODE – CYS

Max : 70

Min: 25

Paper / Subject Code	Title of the Paper/ Subject	Distribution of Marks							
		Theory					Practical		
		End Sem.		Sessional		Total (C=A+B)	End Sem.		Grand Total (E=C+D)
		Max (A)	Min	Max (B)	Min		Max (D)	Min	
CYS 101	INTRODUCTION OF YOGA	70	25	30	11	100			100
CYS 102	PATANJAL YOGA SUTRA	70	25	30	11	100			100
CYS 103	PRINCIPLE OF HATH YOGA	70	25	30	11	100			100
CYS 104	PRACTICAL						100	36	100
CYS 105	PROJECT						100	36	100
		210		90		300	200		500



CERTIFICATE IN YOGIC SCIENCE

FACULTY YOGIC SCIENCE

SESSION – 2016-17

DEPARTMENT – YOGIC SCIENCE

COURSE NAME –CERTIFICATE IN YOGIC SCIENCE

EXAMINATION MODE – 6 MONTH

COURSE CODE – CYS

Max : 70

Min: 25

Paper / Subject Code	Title of the Paper/ Subject	Distribution of Marks							
		Theory					Practical		
		End Sem.		Sessional		Total (C=A+B)	End Sem.		Grand Total (E=C+D)
		Max (A)	Min	Max (B)	Min		Max (D)	Min	
CYS 101	योग परिचय	70	25	30	11	100			100
CYS 102	पातंजलयोग सूत्र	70	25	30	11	100			100
CYS 103	हठ योग के सिद्धांत	70	25	30	11	100			100
CYS 104	प्रायोगिक प्रश्न पत्र						100	36	100
CYS 105	प्रोजेक्ट कार्य						100	36	100
		210		90		300	200		500



CERTIFICATE IN (YOGIC SCIENCE)

प्रथम प्रश्न पत्र – योग परिचय

अधिकतम अंक – 70
उत्तीर्णांक – 25

इकाई – 1 योग का दार्शनिक एवं ऐतिहासिक परिचय, योग का अर्थ, परिभाषा, उत्पत्ति एवं अवधारणा। गीता के अनुसार योग की व्याख्या।

इकाई – 2 योग की विभिन्न धाराएँ – ज्ञानयोग, भक्तियोग, कर्मयोग।

इकाई – 3 वेद – वेदांगो, उपनिषदो, पुराणों, भगवद्गीता, हठप्रदीपिका एवं घेरण्डसहिता योग की व्याख्या।

इकाई – 4 योगियों का जीवन परिचय, महर्षि पतंजलि, मत्स्येन्द्रनाथ, स्वामी विवेकानंद सरस्वती, स्वामी कृवल्यानंद एवं स्वामी सत्यानंद सरस्वती, महर्षि अरविंद घोश।

इकाई – 5 भारत की प्रमुख योग संस्थाओं का परिचय – विवेकानंद विश्वविद्यालय अनुदान आयोग (यू.जी.सी.), नई दिल्ली, कैवल्यधाम लोनावाला, बिहार योग भारती मुंगेर, मोराजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान, नई दिल्ली।

संदर्भ ग्रंथसूची

1. योग का आधार एवं उसके प्रयोग – डॉ. एच. आर. नागेन्द्र।
2. योग जीवन पद्धति – डॉ. अनिल सरोन्दे।
3. योग जीवन पद्धति – डॉ. लेखरार्मा।
4. भारतीय योग परम्परा के विभिन्न आयाम – राजकुमारी पाण्डे।
5. योग दर्शन – स्वामी इनानंद जी।



CERTIFICATE IN (YOGIC SCIENCE)

द्वितीय प्रश्न पत्र – पातंजल योग सूत्र

अधिकतम अंक – 70
उत्तीर्णांक – 25

इकाई –1 योग दर्शन का परिचय, योग की परिभाषा पातंजलि के अनुसार। चित्त, अर्थ प्रकार, वृत्ति, अर्थ परिचय, चित की वृत्तियों के पाच भेद और उनके लक्षण।

इकाई –2 ई वर की अवधारणा एवं आव यकता ई वर का स्वरूप अष्टांग योग एवं क्रिया योग में वर्णित ई वर प्रणिधान का महत्व।

इकाई –3 अंतराये, परिचय अर्थ एवं नौ प्रकार का चित प्रसादन। अभ्यास, वैराग्य, परिचय, अर्थ और योग सधना के महत्व। क्रिया योग के स्वरूप का और फल का निरूपण अविद्या आदि पंच क्ले ाँ का वर्णन, क्ले ाँ के ना ा का उपाय और उसकी आव यकता का प्रतिपादन।

इकाई – 4 अष्टांग योग– विभिन्न अंग, उपांग का अर्थ अवधारणा, उद्दे य एवं उपयोगिता।

इकाई – 5 धारण, ध्यान और समाधि इन तीनों अंगों के स्वरूप का प्रतिपादन। समापत्ति एवं संप्रज्ञात, अर्थ परिचय, ई वर, विवेक ज्ञान का और उसके परम फलस्वरूप कैवल्य का निरूपण। सिद्धियों की प्राप्ति के पांच हेतुओं का तथा जात्यान्तर परिणाम का विषय।

संदर्भ ग्रंथसूची

1. राज योग –डॉ. एच. आर. नागेन्द्र – स्वामी विवेकानंद योग प्रकाशन 19 गवीपुरम सर्किल केम्पुगौडा नगर बेंगलोर 560019 कर्नाटक भारत।
2. योगदर्शन –स्वामी सत्यानंद सतस्वती योग पब्लिकेशन ट्रस्ट गंगा दर्शन मार्ग मुंगेर विहार भारत।
3. पातंजलि योग प्रदीप – ओमानंद गीताप्रेस उ. प्र.।
4. मुक्ति के उपाय – स्वामी नूरजानंद।
5. मुक्ति के चार सोपान – स्वामी सत्यानंद सरस्वती।
6. योग भाष्य – वाचस्पति मिश्र।



CERTIFICATE IN (YOGIC SCIENCE)

तृतीय प्रश्न पत्र – हठयोग के सिद्धांत

अधिकतम अंक – 70
उत्तीर्णांक – 25

इकाई – 1 हठयोग का अर्थ, उद्देश्य एवं अंग, हठयोग में साधक एवं बाधक तत्व, मठ स्थान की अवधारणा, मिताहार, पथ्य एवं अपथ्य की अवधारणा।

इकाई – 2 हठयोग एवं राजयोग में संबंध। योगासन की परिभाषा, अवधारणा एवं प्रकार, हठप्रदीपिका एवं घेरण्डसहिता में वर्णित विभिन्न आसन, उनकी विधिया, लाभ, सावधानियाँ एवं आधुनिक समय में महत्व।

इकाई– 3 बंध का अर्थ परिभाषा एवं प्रकार योग साधना में बंधों की भूमिका। मुद्रा का अर्थ परिभाषा एवं हठप्रदीपिका एवं घेरण्डसहिता में वर्णित मुद्राओं के प्रकार उनकी विधियाँ एवं लाभ।

इकाई –4 हठ प्रदीपिका में वर्णित षट्कर्म उनकी विधियाँ, सावधानियाँ एवं लाभ। योग साधनों में षट्क्रियाओं की भूमिका, एवं आधुनिक जीवन शैली में षट्क्रियाओं का महत्व।

इकाई –5 प्राणायाम – यौगिक श्वसन प्रक्रिया, पूरक, कुंभक एवं रेचक की अवधारणा। प्राण की अवधारणा, प्रकार एवं उपप्रकार। हठयोग साधना में प्राणायाम का महत्व। हठयोग प्रादीपिका एवं घेरण्डसहिता में वर्णित विभिन्न प्राणायाम एवं उनकी विधिया, सावधानिया एवं लाभ।

संदर्भ ग्रंथसूची

1. योग–आसन, प्राणायाम, मुद्रायें, क्रियायें – डॉ. एच. आर. नागेन्द्र – स्वामी विवेकानंद योग प्रकाशन 19 गवीपुरम सर्किल केम्पुगौडा नगर बैंगलोर 560019 कर्नाटक भारत।
2. राज योग –योग–आसन, प्राणायाम, मुद्रायें, क्रियायें –डॉ. एच. आर. नागेन्द्र – स्वामी विवेकानंद योग प्रकाशन 19 गवीपुरम सर्किल केम्पुगौडा नगर बैंगलोर 560019 कर्नाटक भारत।
3. द आर्ट एन्ड साइन्स ऑफ प्राणायाम –योग–आसन, प्राणायाम, मुद्रायें, क्रियायें –डॉ. एच. आर. नागेन्द्र – स्वामी विवेकानंद योग प्रकाशन 19 गवीपुरम सर्किल केम्पुगौडा नगर बैंगलोर 560019 कर्नाटक
4. हठ प्रदीपिका –स्वामी सत्यानंद सतस्वती योग पब्लिकेशन ट्रस्ट गंगा दर्शन मार्ग मुंगेर विहार भारत।
5. कुण्डलिनियोग –स्वामी सत्यानंद सतस्वती योग पब्लिकेशन ट्रस्ट गंगा दर्शन मार्ग मुंगेर विहार भारत।
6. मुक्ति के चार सोपान –स्वामी सत्यानंद सतस्वती योग पब्लिकेशन ट्रस्ट गंगा दर्शन मार्ग मुंगेर विहार भारत।
7. घेरण्डसहिता –स्वामी निरंजनानंद सतस्वती योग पब्लिकेशन ट्रस्ट गंगा दर्शन मार्ग मुंगेर विहार भारत।



CERTIFICATE IN (YOGIC SCIENCE)

प्रायोगिक प्र न पत्र

अधिकतम अंक – 100
उत्तीर्णांक – 36

प्रथम पेपर –आसन, प्राणायाम, बंध, मुद्रा, षट्कर्म।

द्वितीय पेपर –योग शिक्षण प्रणाली, कार्ययोजना, कर्मयोग, मंत्र, गीता उच्चारण, भजन, सत्संग, सेवागीत आदि।

प्रायोगिक आसन

1. आकर्णधनुरासन
2. भुजंगासन
3. चक्रासन
4. गरुणासन
5. गौमुखासन
6. नौकासन
7. पादांगुश्टासन
8. सुखासन
9. पर्वतासन
10. पश्चिमोत्तानासन
11. पवनमुक्तासन
12. संकटासन
13. सर्वांगासन
14. श्वासन
15. सिंहासन
16. स्वास्तिकासन
17. ताड़ासन
18. तोलासन
19. त्रिकोणासन
20. उश्ट्रासन
21. हलासन
22. मकरासन
23. मत्स्यासन
24. वक्रासन
25. सुप्तवज्रासन
26. उग्रासन
27. पादहस्तासन
28. मयूरासन
29. गीर्शासन
30. गहरी श्वासीकरण प्रक्रिया।

प्राणायाम

1. अनुलोमविलोम
2. सूर्यभेदन
3. चंद्रभेदन
4. गीतली
5. गीतकारी
6. भ्रामरी



Swami Vivekanand University, Sagar (M.P.)



Established under govt. of Madhya Pradesh act no. 44 of 2011

The Madhya Pradesh Niji Vishwavidyalaya (Sthapna Avam Sanchalan)

Tritiya Sansodhan Adhinyam, 2011 Dated 31 Dec. 2011

CERTIFICATE IN (YOGIC SCIENCE)

7. भस्त्रिका,
8. उज्जायी

बंध व मुद्रा

जालंधर बंध, उड्डयान बंध, मूल बंध, महाबंध।

क्रिया

नेति, कपालभांति, वमनधौति, िंखप्रक्षालन, त्राटक, अग्निसार।

ओम उच्चारण— ध्यान



Swami Vivekanand University, Sagar (M.P.)



Established under govt. of Madhya Pradesh act no. 44 of 2011
The Madhya Pradesh Niji Vishwavidyalaya (Sthapna Avam Sanchalan)
Tritiya Sansodhan Adhiniyam, 2011 Dated 31 Dec. 2011

CERTIFICATE IN (YOGIC SCIENCE)

प्रोजेक्ट कार्य

अधिकतम अंक – 100
उत्तीर्णांक – 36